6.067 Roštenka orientálna
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
hovädzia roštenka	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,90	0,90
cibuľa	1,20	1,02	1,40	1,19	1,60	1,36	1,80	1,53
soľ	0,07	0,07	0,10	0,10	0,12	0,12	0,15	0,15
cesnak	0,05	0,04	0,10	0,09	0,15	0,12	0,20	0,18
paprika zelená	2,00	1,50	2,20	1,65	2,40	1,80	3,00	2,25
rajčiakový pretlak	0,60	0,60	0,70	0,70	0,80	0,80	1,00	1,00
múka hladká	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30	0,35	0,35
hmotnosť porcie v g	93		110		126		152	
hmotnosť mäsa v g	34		40		46		52	
hmotnosť šťavy v g	59		70		80		100	

Receptúra

Výrobný postup

Hovädzie mäso umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, pokrájame na roštenky, ktoré naklepeme a opečieme na časti oleja z oboch strán. Na zvyšnej časti oleja zapeníme očistenú , pokrájanú cibuľu, pridáme očistený prelisovaný cesnak, rajčiakový pretlak, opečené mäso, soľ, podlejeme vriacou vodou a dusíme. Pred dohotovením pridáme na rezance očistenú, pokrájanú zelenú papriku a dodusíme. Mäkké mäso vyberieme, šťavu zahustíme nasucho opraženou múkou, rozriedime vodou a 20 minút povaríme.
Príloha: rôzne upravené zemiaky, dusená ryža.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	609	146	11,11	9,1	1,8	4,6	0,8	19,5	2,0	0,043	0,0	0,1	19,1	3,0
B	769	185	12,99	12,1	3,1	5,5	0,9	23,1	2,3	0,049	0,1	0,1	21,3	3,5

C	929	223	14,86	15,1	4,3	6,4	1,0	26,5	2,6	0,056	0,1	0,1	23,6	4,0
D	1098	263	16,81	18,1	5,5	7,8	1,2	31,0	3,0	0,068	0,1	0,1	29,3	4,5